



สุขภาพพັນ

สำคัญไฉน

โดย นศพ.ชั้นปีที่ 5

# ฟันน้ำนม

- ฟันที่ขึ้นชุดแรก สีขาวคล้ายนํ้านม
- มีจำนวนทั้งหมด 20 ซี่
- ซี่แรกจะขึ้นตั้งแต่อายุประมาณ 6 เดือน
- จนอายุได้ประมาณ 2 ปีครึ่ง จึงขึ้นครบ 20 ซี่
- 6 ปี จะเริ่มทยอยหลุดออกไป

ฟันน้ำนม - ฟันแท้



# ฟันทooth

- ขึ้นซี่แรกอายุประมาณ 6 ปี
- มีจำนวนทั้งหมด 32 ซี่
- ขึ้นให้เห็นครบ 28 ซี่ในช่วง 12 - 13 ปี
- ฟันแท้ อีก 4 ซี่จะขึ้นเมื่ออายุ 18 ปี ซึ่งเป็นฟันกรามในสุด หรือเรารู้จักกันในนาม **“ฟันคุด”** นั้นเอง

ฟันน้ำนม - ฟันแท้



# หน้าที่ของฟัน



ฟันหน้าตัด  
ทำหน้าที่ตัดอาหาร



ฟันเขี้ยว  
ทำหน้าที่ตัดฉีก  
อาหาร

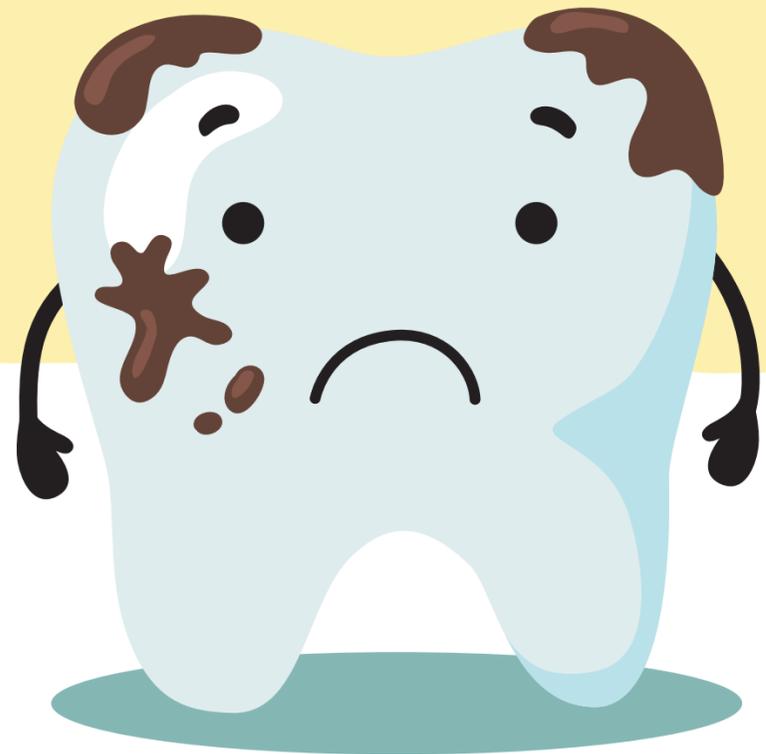


ฟันกราม  
ใหญ่ที่สุด สำคัญสุด  
บดเคี้ยวอาหาร



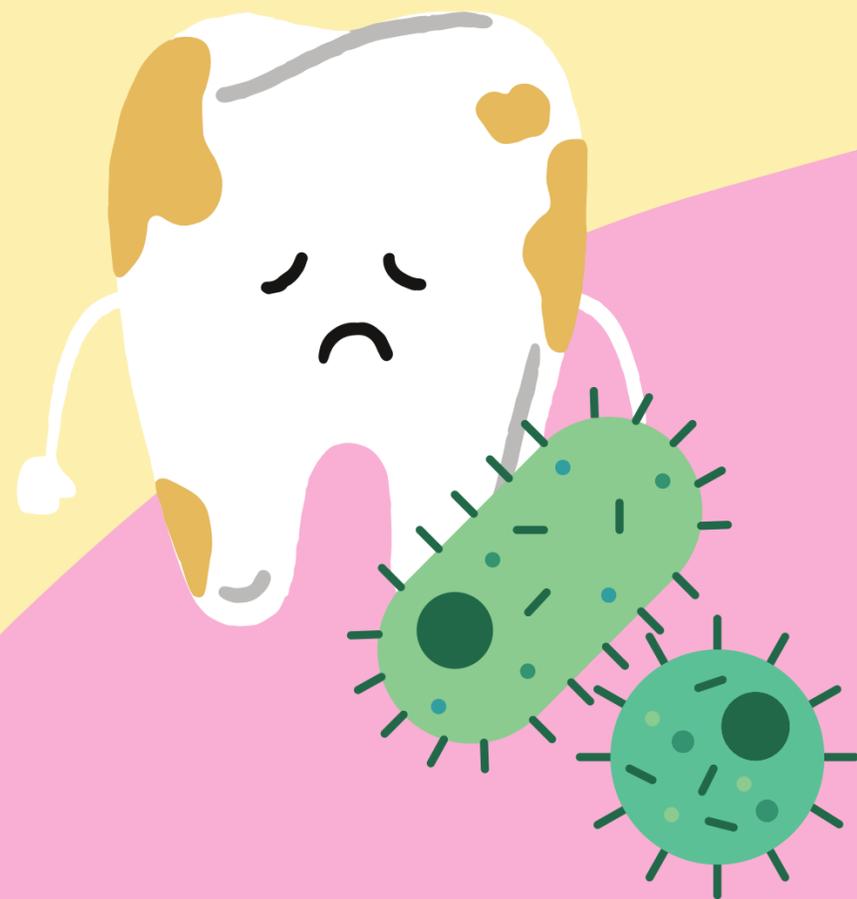
ฟันกรามน้อย  
พบในฟันแท้  
ช่วยบดเคี้ยวอาหาร

พินัย



เกิด  
จาก  
อะไร  
?

เศษอาหาร  
คราบน้ำลาย



แบคทีเรีย



เปลี่ยนเป็นและ  
น้ำตาลให้เป็น **กรด**



# สาเหตุของฟันผุ



เด็กนอนหลับคาขวดนม / คาเต้า ทำให้  
น้ำตาลและแบคทีเรียสะสมในช่องปาก



ไม่ชอบ  
และ  
ไม่ยอม  
แปรงฟัน



การรับประทาน  
ของหวาน  
ขนม  
น้ำอัดลม

# ระยะของฟันผุ



## ระยะที่ 1

สีขุ่นขาว ยังไม่มีอาการเจ็บ

## ระยะที่ 2

เสียวฟัน เวลาทานขนม/น้ำเย็น



## ระยะที่ 3

ปวดฟันมากขึ้น เคี้ยวอาหารลำบาก

## ระยะที่ 4

อักเสบ ฟันโยก ทานอาหารไม่ได้





# ผลเสียของฟันผุ



# ผลข้างเคียงรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นได้



\* การเกิดหนองสะสมในบริเวณรอบของการเกิดฟันผุ

\* การติดเชื้อในกระแสเลือด

\* การติดเชื้อที่ลิ้นหัวใจ



# ข้อควร ปฏิบัติ



- ตรวจสอบสภาพช่องปาก และฟัน **ทุก6เดือน**
- แปรงฟันอย่างถูกวิธีอย่างน้อย **วันละ2ครั้ง**
- เลือกยาสีฟันที่ผสม **ฟลูออไรด์**
- ฝึกเข้านอนโดย **ไม่** ติดขวดนม/ติดเต้า
- เลือกทานอาหารที่มี **น้ำตาลน้อย**
- กิน **ผัก-ผลไม้** ลดการปากแห้ง



# วิธีดูแลฟันในแต่ละช่วงวัย



# แรกเกิด - 6 เดือน

- เช็ดเหงื่อ และ ล้างด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ช่างเช้า และ ก่อนนอน
- ให้กินนมแม่เพียงอย่างเดียว



6 - 12 เดือน

- จับเด็กให้นอนบนตัก
- แล้วแหวกกริมฝีปากให้เห็นฟันแต่ละซี่ชัดเจนๆ
- แปรงฟันไปมาให้ครบทุกด้าน 10 ครั้งต่อซี่ นับ 1 - 10



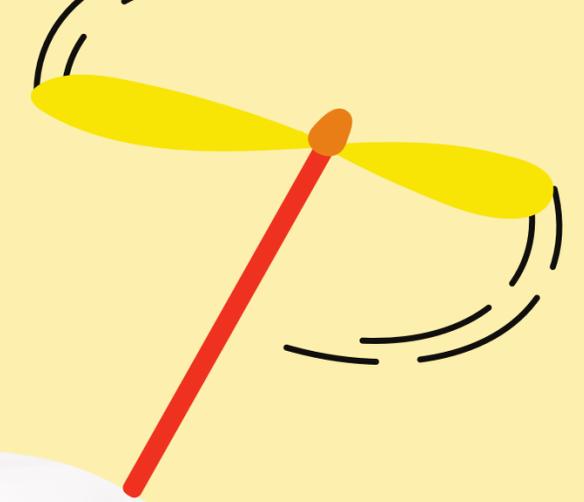
6 - 12 เดือน



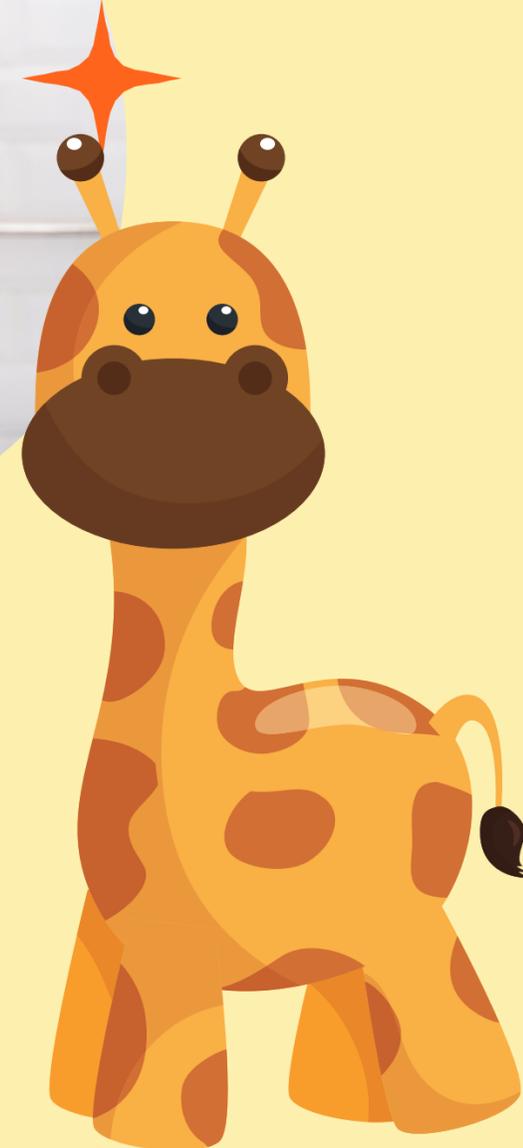
- พาลูกไปพบทันตแพทย์ได้ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น
- ฝึกเล็กนมมอดัก
- เมื่ออายุ 10 เดือนควรเริ่มให้ฝึกเล็กขวดนม



1 - 3 ปี



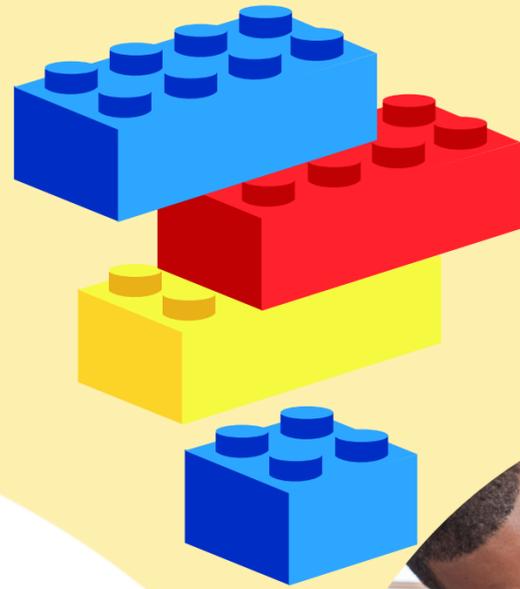
- ผู้ปกครองยังต้องแปรงฟันให้เด็ก โดยให้เด็กนอนหนุนตักเพื่อให้เห็นทุกซี่
- แปรงฟันไปกลับมาแนวขวาง 10 - 15 ครั้งต่อซี่ ทุกซี่ ทุกด้าน
- ควรให้เด็กดื่มนมจากถ้วยหรือกล่องทุกครั้ง





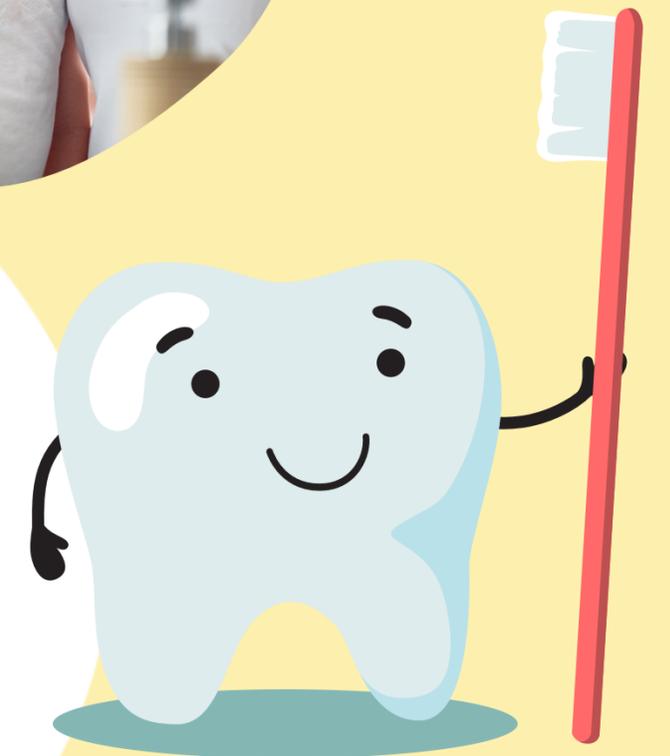
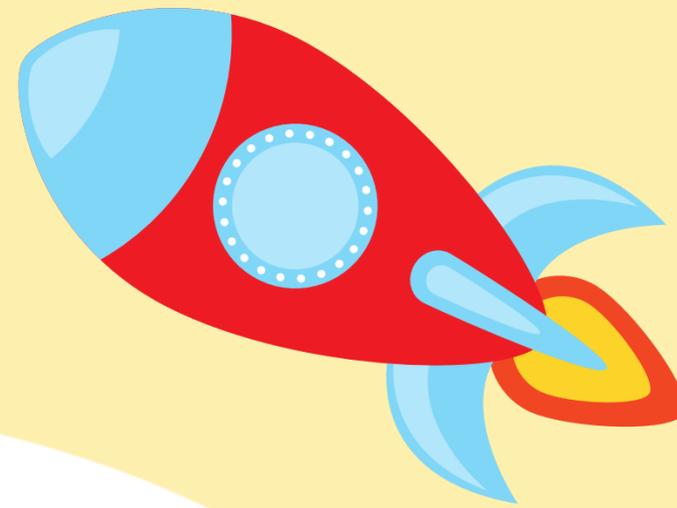
3 - 6 ปี

- เริ่มฝึกให้เด็กแปรงฟันเองโดยพ่อแม่ควรช่วยจับมือลูกแปรง
- ควรแปรงซ้ำให้เด็กทุกครั้ง



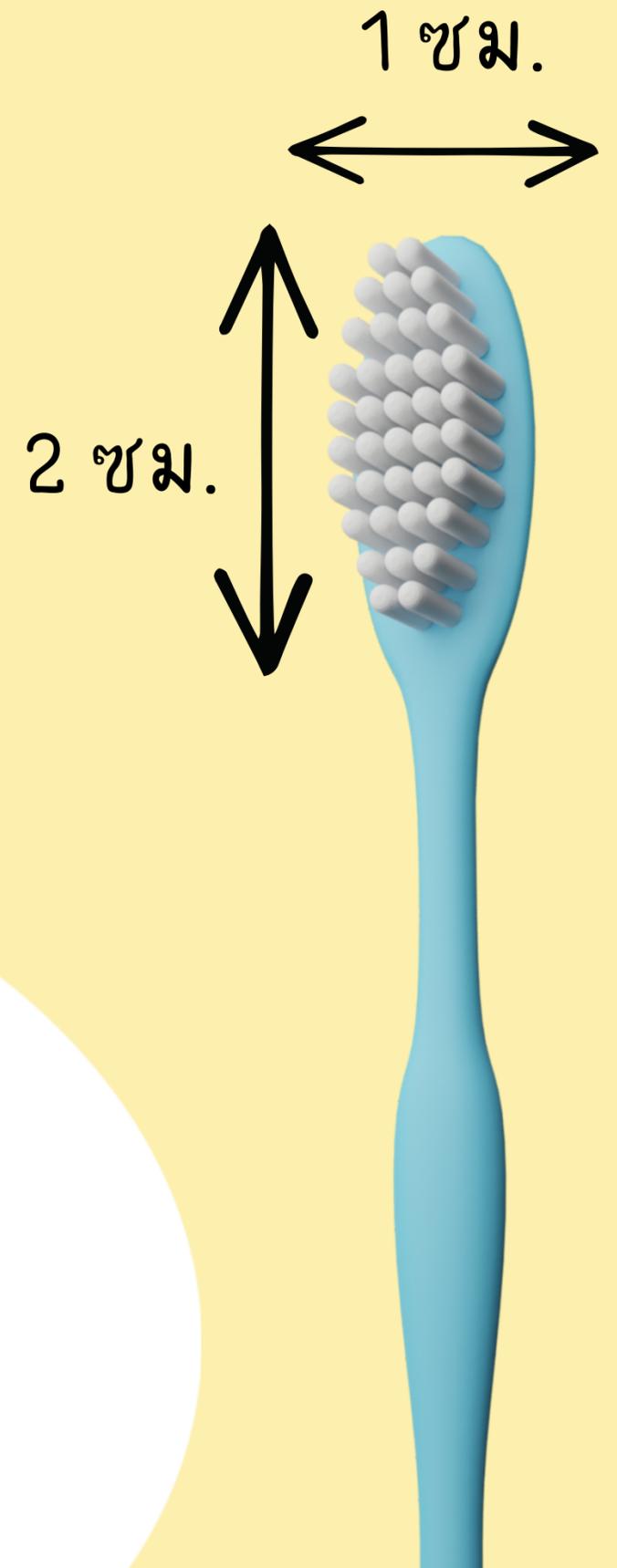
## 6 ปีขึ้นไป

- แปรงฟันให้ครบทุกซี่ทุกด้าน แปรงให้ถึงกรามซี่สุดท้าย
- ผู้ปกครอง ต้องช่วยตรวจความสะอาดและแปรงซ้ำให้เด็ก จนกว่าจะแปรงได้สะอาดเอง
- เลียงขนม ของหวาน น้ำอัดลม

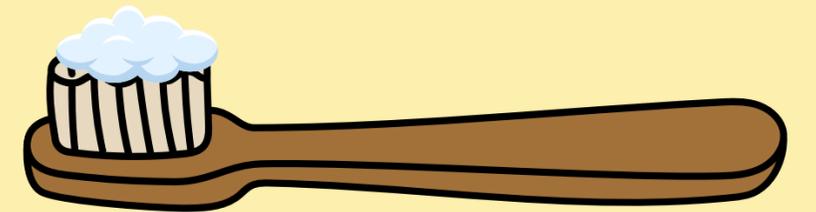
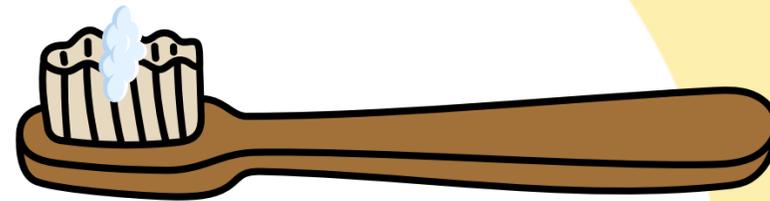
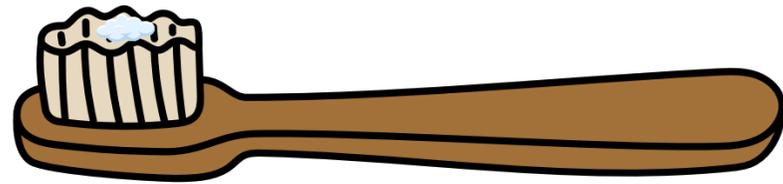


## การเลือกแปรงสีฟัน

- หัวแปรงเล็ก กลุ่มฟันไม่เกิน 3 ซี่
- ขอบมน เรียบ ไม่เป็นมุม ไม่คม
- ขนแปรงอ่อนนุ่ม
- ด้ามแปรงยาวพอสำหรับผู้ใหญ่จับได้ถนัด
- อายุการใช้งาน 3 เดือน หรือควรเปลี่ยนเมื่อแปรงสีฟันเสื่อมสภาพ ขนแปรงบานมาก หรือชอกขนแปรงมีคราบสกปรก



ปริมาณยาสีฟันที่เหมาะสม



ฟันซี่แรก - 3 ขวบ

3 - 6 ขวบ

6 ขวบขึ้นไป

ป้ายบางๆ พอเปียก

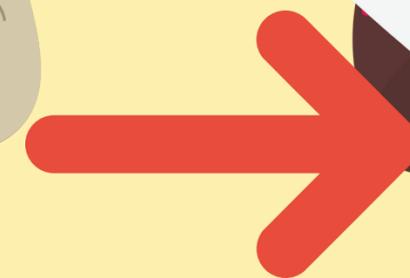
ตามความกว้างของแปรง

ตามความยาวของแปรง

**\*ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์\***

# ทำอย่างไร หากลูกไม่ยอม แปรงฟัน!?

- ค่อยๆสร้างความคุ้นเคยตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น
- เลือกแปรงสีฟันที่มีแบบ น่ารัก ขนนุ่ม
- ให้ลูกมีส่วนร่วมในการเลือกอุปกรณ์ สร้างบรรยากาศที่ดีในการแปรงฟัน
- ฝึกให้เป็นกิจวัตรเพื่อให้ลูกเห็นความสำคัญ



## ข้อแนะนำ

หากพบเห็นฟันของน้องๆ  
มีสัญญาณของฟันผุ  
ให้ไปพบทันตแพทย์เพื่อรักษา



# References

- กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพช่องปาก เด็กปฐมวัย ANC คุณภาพ WCC คุณภาพ ศพด. คุณภาพ. 2556. กรุงเทพมหานคร; สำนักงานกิจการโรงพยาบาลองค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย. หน้า 1-10.
- ผศ.ภัทราวดี สีลาทวิวุฒิ. พันธุกรรม แม่ช่วยได้. มติชนรายวัน. 2552 ส.ค.31; คุยกับหมอพิมพ์นิดา: (คอลัมน์).
- กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ลูกรักฟันดีเริ่มที่ซี่แรก. 2554. กรุงเทพมหานคร; สำนักงานกิจการโรงพยาบาล องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย

THANK YOU

